

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Hasil penelitian dan hasil pengujian pada pembahasan yang dilakukan peneliti, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Pada penelitian ini mayoritas responden adalah perempuan sebanyak 83,3% yang berusia 18-20 tahun dengan persentase 63,5%. kemudian responden tersebut berada pada semester V sebanyak 27 responden dengan persentase 28,1%, selanjutnya untuk tingkat pendidikannya yaitu seorang mahasiswa/i.
2. Pada hasil penelitian kepercayaan diri mayoritas responden berjenis kelamin perempuan memiliki tingkat kepercayaan diri tinggi yaitu sebanyak 57,5%. Dengan hasil terbanyak kategori usia 18-20 tahun memiliki tingkat kepercayaan diri tinggi sebanyak 55,7%, dan pada kategori semester yaitu semester 5 yang memiliki hasil kepercayaan diri tinggi sebanyak 55,6%.
3. Pada hasil penelitian *Fear Of Missing Out* (FoMO) mayoritas responden berjenis kelamin perempuan dengan tingkat FoMO sedang yaitu sebanyak 77,5%, kemudian pada kategori usia 18-20 memiliki tingkat FoMO sedang sebanyak 77,0%, dan pada kategori semester terdapat pada semester 1 memiliki tingkat FoMO sedang sebanyak 87,0% dan semester 5 memiliki tingkat FoMO sedang sebanyak 74,1%.
4. Ada hubungan yang nyata antara kepercayaan diri dengan *Fear Of Missing Out* (FoMO) dengan nilai $p - value = 0.000$ dengan nilai kekuatan korelasi uji *spearman* didapatkan hasil 1,000 menunjukkan korelasi positif dengan keeratan korelasi sangat kuat.

B. Saran

1. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa perlu belajar untuk menyeimbangkan kehidupan sosial dan akademik tanpa terlalu terpengaruh oleh perasaan ketinggalan. Penting bagi mereka untuk lebih fokus pada pencapaian pribadi tanpa terlalu membandingkan diri dengan orang lain.

2. Bagi institusi Pendidikan

Diperlukan program-program pengembangan diri untuk membantu meningkatkan kepercayaan diri dan mengurangi rasa cemas akibat FoMO, khususnya pada usia muda. Program ini dapat mencakup teknik manajemen stres dan pengelolaan media sosial yang sehat.

3. Bagi perawat

Perawat dapat membantu pasien, terutama remaja dan dewasa muda, untuk memahami dampak FoMO terhadap kesehatan mental dan emosional. Pendekatan berbasis edukasi dapat mengajarkan pasien untuk mengelola kecemasan yang muncul dari perasaan ketinggalan, serta mengurangi dampaknya terhadap kesejahteraan mental.

4. Bagi penelitian selanjutnya

Penelitian selanjutnya dapat menggali lebih dalam tentang faktor-faktor yang mempengaruhi FoMO, seperti pengaruh media sosial, lingkungan sosial, atau faktor psikologis lainnya yang dapat menyebabkan FoMO tinggi meskipun kepercayaan diri tinggi dan dapat mempertimbangkan metode kualitatif atau mixed methods untuk mengeksplorasi pengalaman subjektif mahasiswa dalam menghadapi FoMO dan kaitannya dengan kepercayaan diri.